

# 小学校

6月9日の  
ときめき給食

- ごはん
- わかめのみそ汁しる
- 焼きアスパラや
- きびなごフライ

こんかい

今回のときめきポイント



こんげつ  
今月のテーマは「は くち けんこうしゅうかん歯と口の健康週間」です！

## 歯はによい栄養素えいようそ

くち なか た口の中は、さいしょ はい食べものが最初に入ってくるところです。

は歯でかむことによって、た わたし からだ なか食べものから私たちの体の中に

えいよう と い じゅんび はじ栄養を取り入れる準備が始まります。なので、は けんこう歯は健康にとってとても大切なものです。

は つく えいよう だいひょう歯を作るもとになる栄養の代表は「カルシウム」です。きょう きゅうしよく ほね た今日の給食には骨ごと食べ

られるきびなごというさかな魚や、わかめなどカルシウムがたくさん

はい入っているしょくざい つか食材を使っています。また、「マグネシウム」という

えいよう か栄養も欠かせません。わかめなどのかいそう だいず海藻や、大豆や

だいず大豆から作られるみそなどにふく含まれます。

いっしょ た つよ は一緒に食べて、強い歯をつくりましょう！



## アスパラガス

アスパラガスは、いま しゅん今が旬の

やさい野菜です。アスパラガスから

はっけん発見された「アスパラギン酸」

は、つか からだ疲れをとってくれたり、体

の中のなか どく そと だ毒を外に出してくれる

はたら働きがあります。あま甘みがあっ

て、とてもおいしいやさい野菜です。

